想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

虚云法师、净慧长老、南怀瑾老先生之深厚情谊
http://www.douban.com/group/topic/28894251/
一切修行教派共有的目标都是法身成就、报身成就、化身成就。
法报化三身成就，才是真正大彻大悟的见道。
总结：
1、只修命，不修性——修性才能成就法身。

禅宗的最高处就是认识了法身，不经过法身成就，见地就不清，亦不能谈修持，所以五祖对六祖说，不见本性，修法无益。
2、只修性，不修命——修命才能成就报化身。

报化身不成就，只有等到中阴才可能成就，充其量，死后中阴身的阴神不散，没有办法达到真正的圣境。破初参以后，如何修转这个报身，这个在禅宗、在佛法里找不到的，等于道家南宗的祖师薛道光也是和尚，开悟了以后，重新来学道家，变成道家南宗的三祖。
3、性命兼修
密宗的即身成佛，道理就在性命双修，既有禅宗的理性，又有道家的功夫。
所以：
敦儒家之品行，参佛家之理性，循道家之功夫。

南怀瑾

马祖固然于言下顿悟，但还是从他南岳衡山打坐多年的基础而来的。现在的人两条腿都降伏不了，还谈什么降伏其心呢！这就是参禅、做功夫修定的真正榜样。

但我坦白地下结论：就算能了法身，报、化二身还有问题。所以，中国有些学者讲，禅宗容易走入小乘的路线，这个小乘并不是说“行”上之小，连见地、修证、行门，都容易走上小乘路子。报、化二身要想圆满成就，可不容易。
明心见性是见到法身；
修至六通具足，三身四智，三十二相，八十种好，是报身圆满。
至于千百万亿化身，就是化身成就。

许多禅宗的师父们，见到了法身，不见得有报身成就。在印度过去的二十八位祖师，及在中国的五、六祖以前，三身成就者有之，六祖以后，三身成就的非常少。

《法华经》所以是佛法中的大经，因为是修报身成就。当然这很难的，千古以来能修到报身成就的是少之又少。《华严经》及其他大经都是这么显示，一切佛的报身，都是在色界中成就，欲界中必须转了色身，才能成就。无色界中也不易成就报身。

禅宗祖师当中，有好几位修到了报身成就，比如临济禅师，他三十多岁时就当大和尚，因为太年轻，怕声望不够，所以他两位已经悟道的师兄，克符和普化禅师，还特意去皈依临济以孚众望。后来等临济成了宗派，普化要走了，普化就告诉跟随他的弟子，自己要在某日在某地入寂。后来一看去的人太多，就改了一天。结果还是很多跟的人，但是少了一些，他就再改一天。如此改了几次，跟随的人少了许多，他终于决定可以走了，就自己跳进棺材。大家抬起棺材时觉得很轻，一望没有人影，只听到空中传来他平时摇的铃声。他这就是报身有成就的。

法身报身都成就了，就可以行千百万亿化身。真正悟道的成就是三身的成就，才是大彻大悟。法身是自性之体，报身是自性之相，化身是自性之用。

禅宗的最高处是认识了法身，但报、化二身是否成就，大有问题。可是不经过法身成就，见地就不清，亦不能谈修持。所以五祖对六祖说：“不见本性，修法无益。”因为他们都是见了本性之故。雪岩钦的一段，是见法身的道理，透透彻彻，下死功夫的用功道理，也讲得彻彻底底，但报、化二身，则不包括在内。

例如禅宗讲大彻大悟成佛，成佛了吗？成了，只不过大部份成的是法身之佛，明心见到自性。法身起用成就了没有？还没有，因为色身没有转。悟了道要转这个父母所生的肉身，转成毘卢遮那佛所代表的色身，那是光明的。据说一千年来都没有色身成就的人。肉身在死后不烂，还不能算是色身成就，仍是法身成就的一个附带作用。色身成就的修行者，生时自然是有六通，要走时不用去烧他，他化作一道光就去了。借用道家两句话来讲，到了最后是「散而为气，聚而成形」，色身成就也自然能脱胎换骨。

佛教大庙子的正殿供的三尊佛，代表了“法、报、化”三身；如果我们用道家的观念来讲就是“精、气、神”——“精”是“化身”，生生不已；“神”是“法身”；“气”是“报身”。

精气神三者应为一体：炼精成就，报身即色身才能圆满。炼气成就，百千万亿化身才能成就．炼神成就，清净法身才能圆融．精气神三者圆融合炼，则法报化三身皆得成就。然后散而为气，寂然不动，涅盘清净。聚而成形，百千万亿化身即其妙用。

道家讲炼精化气，炼气化神，炼神还虚，最后得道了就粉碎虚空，连空都不要了，这不是同佛一样吗？学道的人能炼精化气，炼气化神，炼神还虚，还虚才真正证到空。

神就是清净法身（扩而充之之谓神），气就是圆满报身（生命之源），精就是百千万亿化身（菩萨内触妙乐），主人是灵明，宾客是乐明无念，永嘉大师《证道歌》“降龙体、解虎锡，两股金环鸣历历，不是标形虚事持，如来宝杖亲踪迹。”心念与神譬诸龙，精气譬诸虎，故应将神气二者调伏，龙变化莫测。

如果把禅宗后代分成三关，先破参，破初关，再进一步到重关，最后大彻大悟，破末后牢关。拿三关来做标准的，我这个朋友，圣士和尚，他真正是破了初参的，可是呢，破初参以后，他觉得不对的，不是不对，佛法只到这个程度了，如何修转这个报身呢，父母所生之身如何把它修转、转化，甚至可以自由，这个在禅宗、在佛法里找不到的，等于道家南宗的祖师薛道光也是和尚，开悟了以后，重新来学道家、学密宗，所以认为禅宗所谓悟了见道，不过只了了法身，报身与化身还做不到，所以薛道光后来学道了，变成道家南宗的七祖。

真正要学佛证道是专修的事，是绝对的出世法，行愿可以入世与出世，这是属于心行上的事。如果要专求修证，非有一段绝对放下外缘，而去专修的时间不可。一个普通人，只谈变化气质一事，在生理方面，也非要有十几年专修不可，而且在十几年中，还不能碰到一点障碍。唐宋以后道家云：“百日筑基，十月怀胎，三年哺乳，九年面壁。”对付色身气质的变化，起码三年的专修是绝对需要的，而且中间还不要碰到逆境。但是据我的经验，几十年来，几乎连打好百日基础的人都没有，可见修行之难。

道家修持讲百日筑基，一百天的基础要打稳，但是多数人都办不到。百日筑基之后，第二步是十月怀胎，用温养的功夫来长养性胎。再其次要三年哺乳，九年面壁，差不多也要十一年。我算过这个帐，我们从六岁开始读书，如果念了十二年书，还没入大学，也就可能找不到什么理想的工作。假如修道十二年可以成仙，还是这个比较划算。百日筑基是很困难的，我们学佛的人不讲这一套，但是我们讲戒定慧，能入定一百分钟都了不起了，不要说一百天，如果这个基础都没有的话，所有佛学理论都是空谈。

十月怀胎，百日筑基，你想一个人修道不管你修到神仙，那么你们算算看，专修多少年，照道家说法，十月怀胎加百日筑基一年，一年多一点，是不是，我不会算帐的，十月怀胎到百日筑基一年吧，然后所谓怀胎，这个是借用的名词，《楞严经》，借用佛经的名词，《楞严经》佛说一句话，长养圣胎，你得了道的境界，随时在定中成长、培养，自己变成，一个凡人变成圣人境界，叫做长养圣胎。道家后来借用佛经这一句话叫十月怀胎，这要十个月都在定中。百日筑基，十月……，那么这只有一年多，就是讲专修真做到，没有做到，你闭关三年、十年也没有用啊，真做到了得定境界，十月怀胎，然后等于这个婴儿给他长大生出来，三年哺乳，还要喂，把自己的定力功夫修养增大，三年，然后增大了变成，比方，像一个人生出了孩子变成婴儿了，然后在那里九年面壁，这样说，就变成超越世间的圣人境界，就叫做神仙，就是佛的境界，我们算算帐多少年？十三年。道家的仙分五类——鬼仙、人仙、地仙、天仙、大罗金仙，到了大罗金仙就是佛的境界了。

正统的道家，这个真正的安那般那做好了，自己生命功能气机充满了，整个的身体会变换，但是真正得定，与身体的变换，这个要九年到十二年的专修才能做到，九年到十二年的专修，这个才可以，所以你们大家都讲修行要专修，专修，是找一个地方，万事不管，专门修持，你以为闭关一百天，闭关三年、五年就做到了，不可能啊，以道家来讲，你看道家的话，我们算算帐看，百日筑基，道家来讲，一百天里头打基础，百日筑基，一百天只有三个多月，十月怀胎，等于男女生一个孩子一样，十个月怀胎，三年哺乳，九年面壁，然后嘛，就修得成功是神仙，不过神仙有分五等，鬼仙、人仙、地仙、天仙、大罗金仙，分五个阶级。修道没有成功，学佛没有成功，但是心还能专一，死了以后，不是普通的鬼，是叫鬼仙。人中之仙，是活到的人，健康不老，不一定是不死，所谓……，神仙有标准的，身轻如叶，身体轻的像树叶子在空中飘一样，身轻如叶。夜睡无梦，行如奔马，随便怎么跑步走路跟马那个一样快，轻灵，而且可以辟谷了，可以辟谷了，就不吃人间烟火了，不吃人间烟火，这个不过是人中之仙而已。再进一步呢，地仙就不同了，《楞严经》上提到，地行仙寿命可以活到一万、十万岁，佛也承认的哦，你翻开《楞严经》十种仙，这十种仙，佛说他没有成佛，就差了一点没有大彻大悟，他的境界是很高的，地仙。到天仙就不同了，那当然不要买飞机票啰，到太空去也不要买票了，一阵风就过了，风也没有，一阵风，这是天仙的境界。到了大罗金仙就是佛的境界了。这是道家的仙分五类。刚才讲十月怀胎，百日筑基，你想一个人修道不管你修到神仙，那么你们算算看，专修多少年，照道家说法，十月怀胎加百日筑基一年，一年多一点，是不是，我不会算帐的，十月怀胎到百日筑基一年吧，然后所谓怀胎，这个是借用的名词，《楞严经》，借用佛经的名词，《楞严经》佛说一句话，长养圣胎，你得了道的境界，随时在定中成长、培养，自己变成，一个凡人变成圣人境界，叫做长养圣胎。道家后来借用佛经这一句话叫十月怀胎，这要十个月都在定中。百日筑基，十月……，那么这只有一年多，就是讲专修真做到，没有做到，你闭关三年、十年也没有用啊，真做到了得定境界，十月怀胎，然后等于这个婴儿给他长大生出来，三年哺乳，还要喂，把自己的定力功夫修养增大，三年，然后增大了变成，比方，像一个人生出了孩子变成婴儿了，然后在那里九年面壁，学达摩祖师九年都在定中，这样说，就变成超越世间的圣人境界，就叫做神仙，就是佛的境界。

性命双修是宋朝以后，元、明之间所提出来的问题。

学佛的人，也批评一般修道的人，只修命，不修性，此是修行第一病。（其实道家修完命就是修性，只不过多数人修命的阶段都没有过。）

道家有句话，批评佛家一般打坐参禅念佛的，也包括道家的一般修行人，叫做：“只修性，不修命，此是修行第一病”。

“但修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣”，譬如许多学佛的人，很多只讲学理，流于口头禅，身体一点都没有转变；有一点明心见性的，又不能念念不迷，这个身体的转变不去管，所以精气神不能凝合为一；这样充其量只修了一半，会出阴神，不会出阳神，只有等到中阴才可能成就，现世不会成就报身、化身。
“但修祖性不修丹，万劫英灵难入圣。”充其量，死后，中阴身的这个阴神不散，没有办法达到真正的成佛成仙的境界，没有达到圣人境界，这是批评佛家的。

你看佛经，看阿含经，看戒律上，佛在世的时候，他的弟子证得阿罗汉的人好几个都自杀了，而佛还公开，瞪起来眼睛让他们自杀了，为什么？因为修持白骨修到某一个阶段会这样，所以白骨观，我只提一下，我不主张，你们没有这个福报，没有这个气派，不容易修，连佛在世的时候这些阿罗汉修到这一步都产生偏差的问题，但是在佛在的时候没有关系，这个偏差很好，可以说佛在等他在中阴身，马上使他大成就了，没有佛在世，不要随便搞。安那般那法门最稳当。

南宗的一个祖师张紫阳真人，道也通，佛也通，禅宗更高明，后来雍正选历代的有成就的语录，佛家、道家，雍正语录就选了张紫阳。所以一般历史学者搞不清楚没有学过这个，说雍正想学长生不老啊！也修道都没有弄懂的。张紫阳真人关于参禅的经验静坐，他有一首偈子、诗非常好，“心内观心觅本心，心心俱绝见真心，真心明彻通三界，外道邪魔不敢侵”。

道家有南北两派，我说吕纯阳祖师等于佛家的六祖一样，南宗北派同他都有关系。南宗到了张紫阳真人，他得道的弟子是和尚，后来当道士去了，名叫薛道光。他参禅参了几十年，他师父们都认证他大彻大悟了，但是他觉得没有悟。悟道要了“性”及“命”，这个“一念不生”全体现这些，他都懂都证到了；但是他认为悟了道大彻大悟，只了了一边，另外还有一边，还有这个命功没有了。在禅宗来讲，就是所谓向上一路的事。因此他不穿和尚衣了，穿了和尚衣到处访道找明师不方便，后来碰到了张紫阳真人，他才成就。

这个就是说，你要修道，没有修明心见性的性功，只做有为工夫也不成功，原因是着相。所以修道修密宗的人，非常容易着相，解脱不了，性功很难悟透彻。但是修性功的人，专坐禅达到明心见性，也只见到法身，了了性，没有了命，报身不成就。报身是要修命功的，所以性命双修就是道家的理论。可是修命功必须要先悟到性功，所以“人若不知本来真性，末后何归”，也是枉然。“了性是末后大事”，在道家讲了性是什么呢？明朝以后道家“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”，还虚还不是了性，什么时候是明心见性?粉碎虚空！虚空都要打破，所谓“虚空粉碎，大地平沉”，这个时候就了性。命功修成了再了性功，那么这个神仙就不是神经了，就是真正的神仙了。

（相传张紫阳曾遇一僧人，僧人专修戒、定、慧，自以为得最上乘禅旨，能入定出神，数百里间倾到就到。二人雅志大发，相与契合，约定同游于扬州观赏琼花。二人共居一室，瞑目而坐，皆出神游扬州，伯端神至扬州时，僧已先到，伯端要求各折琼花一朵为记。结果，二神归，僧取不出琼花，伯端却取出琼花玩耍于手中。僧十分惭愧，不明自其中道理。伯端告曰：“今世人学禅学仙，如吾二人者可问见矣。”二人结为莫逆之交。随后弟子问曰：“彼禅师与吾师同此神游，何以有折花之异？”伯端答曰：“我金丹大道，性命兼修，是故聚则成形，散则成气，所至之地，真神见形，谓之阳神。彼之所修，欲速见攻，不复修命，直修性宗。故所至之地，人见无复形影，谓之阴神。”）

宋、元、明以后的道家，也就是正统的道家，老实讲是反对佛家也反对儒家的，认为他们都不会修道没有用。他说佛家跟儒家光修性不修命，只从心理入手，对身体一点办法都没有，所以仍是生老病死，很痛苦。但是，宋元明以后的道家同时也反对一般修道的道家，认为他们光是修命，只是练气功啊，炼身体啊，在身上搞来搞去玩弄精神。王阳明所批评的就是这种。所以只修命，不修性，光炼身体，不懂佛家的所谓明心见性和儒家的修心养性的原理，也是不行的。

道家有一句重要的名言：“只修命不修性，此是修行第一病。”光炼身体，在身上转河车，转来转去，不了解心性的道理，不懂一切唯心的道理，是一般修道人的第一错误。相反地，他说“但修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣”，只晓得在心性方面入手，在明心见性的学理上参，这个空了那个空了，但身体气质变化不了，他认为这是阴阳没有调好，永远不能证到仙佛的果位。

所以正统的道家主张性命双修，对佛法也是非常恭敬的，认为佛是修成功了的。一般学佛修道没有成功，因为不是偏在修性就偏在修命。这个主张拿佛学来讲合理不合理呢？非常合理。研究了佛学唯识，研究了般若就懂了，这个身体是阿赖耶识的一部分，身和心各一半。所以修道的认为一定要半斤八两，要两个齐头而并进，也就是要性命双修。最后身体由衰老变健康，由健康变化气质，由变化气质达到脱胎换骨。再配合上心性的修习，这个道才能修成功。

性命双修成功了以后，道家称为“无缝塔”，修成一座无缝的宝塔一样。佛学的说法就是证得无漏果，得漏尽通，一切都成就了，没有渗漏，没有遗憾，没有缺点，这个生命是个完整的。

道家所谓天心就是佛学讲的无念真如这个境界。这个时候天心叫做“天心正运”，运就是运动的意思，就是这一刹那之间，指南针刚停在那里，对着南北极最准的这一刹那。所以有些算命看风水地理的，要想懂天心正运就很难了，那是极微之间，刹那之间。所以天心也就是佛家讲明心见性那个阶段，是万缘放下一念不生时。“天心无改移”，这个时候，阳气将要发动，道家叫无阴阳之地，不阴也不阳。也就是佛家讲非空非有，即空即有，所谓止的道理。

在山东青岛有个名山叫崂山，本来是道教圣地，佛教传入中国之后，有些得神通的大阿罗汉发现，这崂山也是得道菩萨的道场，因此崂山就叫作那罗延窟。那罗延是梵文的音译，那罗延菩萨就是金刚大力士菩萨，等于密宗的金刚藏菩萨。这名称代表颠扑不破的意思，在任何时间环境都不会被打倒。

佛的十个名号，其实佛不止十个名号，读《华严经》就知道了，佛又叫神、主、上帝、金仙等等，你不要胸襟太狭隘了。如果学佛还分宗派，还分入世出世，那你不如去学睡觉好了。佛的这些名号，是适用于所有一切佛的，在中国，通常只用佛或如来这两个名号作代表。

有些学佛人反对，认为佛教里佛不叫金仙。事实上，佛教的大经《华严经》，就称佛为金仙，这都是有根据的。修道人里，佛家骂道家，道家骂佛家，骂来骂去，给读书人笑话罢了。

我们这个生命，不生不灭的根本，有一个名称，悟了道的人证得了这个叫法身。法身本来寂灭清净，不是我们修出来的。修它也寂灭清净，不修它也寂灭清净，所谓本性如然。「身与灭身，无二无分别」，这句话更严重了！

我们学佛许多年了，几时见到过清净法身？清净法身在哪里？要把此身空掉了，把受阴想阴都空掉，好像连这个肉体都没有了，当然法身就清净了。所以法身就在你现在的肉身上。禅宗的云门祖师说：「中有一宝，秘在形山。」这宝贝就在你肉体上：临济祖师也说：「赤肉团上有一无位真人，常从汝等面门出入。」无位真人就是生命本来，就在我们眼耳鼻舌身面前跑进跑出，只是我们不知道。所以法身就在你这个肉体上找，你能把这个找清楚，也就对了。古德还有一首偈子： 五蕴山头一段空　同门出入不相逢 无量劫来赁屋住　到头不识主人翁。

本性在我们身上，可是你找不到，我们很可怜就在这一点。不过，禅宗祖师绝不提这一套，但是也有几个祖师明白地露了一下。云门祖师说“我有一宝，秘在形山”，就藏在这个身体上，可惜你找不到。临济祖师也讲，“赤肉团上，有一无位真人，常从汝等面门出入”，人人有位无位真人，天天从面门出人，我们却抓不住。能够抓住的话，在这个肉体锅炉中重新锻炼一番，肉体同它结合，就变成长生不死之药，修成功了永远不生不死。但是你看不见！它散而为气，聚而成形，在佛家叫做法身、报身、千百万亿化身成就。实际上法身在道家来讲就是“神”，报身是“气”，化身是“精”。精、气、神三样合一，三宝合一就成丹，就成道。这一篇我们也没有解释完，借他们两位祖师的嘴，漏了这个消息。是不是这样啊？你们诸位去试试看。

我们这色受想行识五蕴之上有一段空，这空就是法身，就在我们身体上，你怎么样去求证？为什么有人用观的或者用闻的就悟道了，而我们不行？法身就在你身上，能把这个找到了，才是悟道。

进一步说，你也不要看不起这个肉体，肉体就是法身。所以永嘉禅师在《证道歌》也说，「幻化空身即法身」。懂了身与灭身不二的道理，肉身与法身一样，生与死一样，「于其中不惊不惧」，就是入不二法门。

在佛家说来，一个人成佛要证得三身：法身、报身、化身。法身是体，不生不灭，不垢不净；报身就是万象，宇宙万象各有一个报身，体是一个，变成了万有以后各有一个报身，也就是色身；化身是法身变化出来的，有千百万亿化身的不同，成佛叫做应化身等等，很多的名称，就是有一个实质的身体。道家改变了三身的名称，成为“一炁化三清”，都是这个炁的作用，变化出来就化三清。三清就是太清、上清、玉清，这同法、报、化三身同一个道理。譬如说基督教，一切宗教，最后的哲学都有点相同，所谓上帝天父、自己、圣灵是三位一体，也是这个道理来的。

==

（在道家的道书中，统统都用隐语，术语。关于隐语及术语的意思，在古时是秘不外传。比如，道书中的：“左青龙，右白虎”。就是佛门密宗的左右脉。“前朱雀，后玄武”指的是人体经脉学的任脉与督脉。“大周天”是指气通左右二脉。“河车运转任督二脉”就是小周天。密宗的中脉，即中医上的“冲脉”。）

我们假使把人体分成三节，这个精、气、神三大关要把它打通很难，尤其是玉枕关的气，好难走通啊！你们说，自己是学佛的，四大皆空，何必管这些！你啊，一大都空不了！不管道家、佛家，这个生命肉体的法则是呆定的，等于太阳一定是这个行度。至于说学佛的可以不管它，可是你受它左右就空不了，所以道家、密宗非要把身体搞到绝对的健康不可。绝对健康就是“日月合璧，璇玑停轮”，身体的感受障碍没有了，才可以谈修道。

道家说到性命双修，怎样是性？怎样是命？最后归结到佛家的八识。这个第八是阿赖耶识，第七识命根，命根的情识。所谓见思惑清净了，烦恼清净了，就返本还原，返回自己的本性。以前曾讲到《青天歌》，丘长春道长讲性功，修性修到了就可以了命。道家修持方法同藏密修持

的方法，基本理论是一个，就是先了命，了命以后自然返本还原，性功就到了。

世界上用功的方法，不管学佛修道，永远难求得一个真正了解贯通而统一的方法。如果真正有的话，修行起来并不难，很快，不过有一点很难，就是培养功德做善事，这个太难。一般人贪便宜，以为只要打坐做工夫就可以成仙成佛，好事一点都不做；小的好事马马虎虎做一点，大的好事是不干的，永远办不到的，所以善行很难。

我们把这个道理讲了，现在看注解。“此节，正言后天立命之功”，前面讲过这个理论，你不要认为空洞，必须要透彻了解。这一节开始就告诉我们先了命，命功做到了自然明心见性。现在讲立命之功，修道就叫了命，不再受这个肉体物质世界的拘束，甚至变化了肉体，这个叫做了命。了，佛家名称叫解脱，道家的解脱也有好几种，他们认为佛家的修炼方法，到达最高的境界也就是炼阴神，所以成仙成佛有很多的法门，很多的道路。

但是这些都不是了命，真正了命是把这个肉身转化，散而为气，聚而成形，要有就有，要没有就没有。道家也好密宗也好，这些理论这些方法都非常多，过去都非常秘密，现
在几乎十之八九都公开流行，可是旁门左道也非常多。

“真汞一见真铅，才不飞走”，那个爱流动的心念，道家的比喻叫“真汞”。所以刚才我们讲正统道家，只有四个字：神凝气住。现在讲坎离交，就是告诉我们如何能神凝气住的法则。这个真汞，自性后天的第三重作用——心念，碰到真铅——真正的元气时，一切内外呼吸都宁静，那个就是佛家的真息。所以数息是那个“息”，不是呼吸往来之气，道家的真铅讲的也就是这个。一见真铅，念头不动了。换句话说，当气不动时，人的思想念头也不动，两个结合，就给拉住了。等于两个年轻男女互相看对了，脚就走不动一样，神就被气牵住了。

佛家修行上有一句话：“不破本参不入山，不到重关不闭关。”不初步悟道，住山的资格都没有。你说要到山上修道，你道都没有悟，到山上修个什么道啊？“经营养鄞鄂”还不过是破初关，还没有资格住山呢！“凝神”以后还要到重关，所谓身外有身这个境界，才可以真正地闭关。

我平常骂人搞气脉，是因为你们执着气脉就是道，所以我才骂你们不对。可是有些人根本不懂气脉，却骂气脉不是道，那我就会强调气脉是道。

“水火既已相济，其中一阖一辟，便有呼吸往来”，外表上的气住脉停是没有用的，也就是说用闭气的方法勉强做到，并不是真的气住脉停。真到了气住脉停这个境界，所谓内丹凝结了，实际上仍在呼吸的，这叫做内呼吸。真正的内呼吸，并不是鼻子呼吸比较少，自觉肚脐下面丹田在呼吸，这个不是的，不叫做内呼吸。内呼吸你看文字上差不多，程度差别很大，到这个时候，水火既已相济，有气住脉停的现象。“其中”，注意“其中”这两个字，不一定说心窝里头，或是中宫，也不一定说到肚脐，而是说其中自然有一阖一辟，就是自然而起这个一开一放的作用。这就是说，在身体的内部有呼吸往来的现象。这个时候用不用外来的空气呢?还是有用，很久很久，或者是个把钟头偶然一下，不像我们现在鼻子这里呼吸，而是鼻根那里轻轻一下就吸了。

道家把修炼身心的精气神，叫做炼丹。丹就像月亮，圆圈中间一点，代表圆满自觉灵明的一点觉性，佛家说“得定”，即道家的“结丹”。

道家到什么时候才可以结丹呢？后头章节会讲到，真的得到神仙的丹药时，则“日月合璧，璇玑停轮”，日月合璧是太阳跟月亮两头挂在那里，彼此辉映。你们诸位有没有碰到这个境界？我在西藏西康、云南看到很多。有一次到晚上太阳没有下去，月亮又上来，这边太阳那边月亮，这个天地是另外一个境界。都说多少年难得碰到一次，我一到昆明就碰到，所以运气好。“璇玑停轮”，璇玑代表北斗七星中央指挥转动，停轮是现在不转了，停掉了。所以这个气脉通，是为了最后达到气住脉停，呼吸停掉，没有身体感觉，身上气脉也没有在转动，心脏都不动了。在佛家“璇玑停轮”叫做、定，宁静不动了。修道要到这个程度才谈得上结丹。

身体变成气体，在密宗来讲，这个身体就变成一个琉璃球体，所以东方佛药师琉璃光如来，身体就是个气，是水晶体了。水晶是形容，说明他没有实质了，内外透明。“淫淫若春泽”，口水，荷尔蒙的分泌源源不绝像春天。“液液象解冰”，形容这个身体昼夜那个舒服呀！都像冰一样的，到了春天太阳光一来，哗啦哗啦就化成液体。你身上精气越来越多，“从头流达足，究竟复上升”，这真正叫做灌顶了，不是密宗喇嘛给你摩摩顶，拿一些水在头上倒一倒。天主教的洗礼、佛教的灌顶都是同一个来源的，“灌顶”是印度名称。五大教主都是东方人，到了西方变了一个名称叫做“洗礼”。到了这个境界就是真灌顶，真休息了，一路下来浑身都转变了，下来以后再上升，上升又下来，所以九转还丹，就是还丹九转，气脉真正通了。
==

每人不同，拿佛学来讲，每人业力不同，根器修持不同，变化就不一样。但是有一个是一样，就是所证的境界是一样的，要搞清楚这个道理。

我希望年轻同学们注意，中国文化在秦以前是儒、墨、道三家。儒家以孔子代表，墨家是墨子，到唐宋以后才是儒、释、道三家。老子、孔子、释迦牟尼，这三位都是我们的根本上师，根本的大老师，但是三家的文化各有偏重。佛家是从心理人手，达到形而上道。据我的知识范围

所及，世界上任何宗教哲学没有跳过如来的手心的。当然我的知识并不一定对的。道家的思想偏重于从物理及生理入手，而进入形而上道。那么我们也可以说，讲物理、生理入手的修持方法，任何一家无法跳过道家的范围。儒家则偏重从伦理、人文、道德入手，而进入形而上道。

因此我常常告诉青年同学们，我们三位根本的老师，加上后来两位外国的，耶稣和穆罕默德，都是我们的老师，都不错，各有各的一套学问。他们五个人坐在一起，一定是很客气，彼此相互敬酒。可是他们的徒弟太差了，彼此打架。当然我不是五贯道，也不是三贯道，纯粹是公平的学术立场。所以我说今后的中国文化，要学儒家的品性，我们做人做事不能不学儒家的道理。儒家就等于佛家大乘菩萨道的律宗，讲究戒律，所以儒家非常注重行为。

除了学儒家的品性还要参佛家的理性，你要想明心见性，直接领悟成道，非走佛家的路线不可，否则不会有那么高，不会成就的。同时还要配合道家做工夫的法则，不管密宗、显教，都跳不出这个范围。但是道家的学问不止修道这一方面，中国历史有一个奥秘之处，每逢天下变乱的时候，出来救世，所谓拨乱反正的，一定都是道家的人物。等天下太平了，他们多半走老子的路线，功成身退，天之道也，隐姓埋名，什么都不要。等到盛平的时候，又都是儒家人物出面。

“委志归虚无，无念以为常”，禅宗讲的“无念”是《参同契》先提出来的，当时佛教还没有进入中国；禅宗六祖所讲“无念为宗”，实际上是取用《参同契》中的话语。

我经常说，中国文化里头，真正发生作用的是道家的隐士人物。三代以来，一直到秦汉唐宋元明清，没有哪一个时代没有这种人物。时代到了拨乱反正的时候，他们出来了，但是做完了就走了，隐姓埋名，历史上也看不见。这一类道家的隐士人物，就是受“绝迹易，无行地难”的影响，真正做到了“无行地”。

只说出家堪悟道，谁知成佛更多情。法身一边的事，够不上圆满报身和千百亿化身。道家有位成仙的人，他仙逝之前写了首诗给他的弟子，最后一句是「心头热血比丹红」，我当年读了这句诗，非常佩服，这是一个得道之人应该有的心。

我这个人素来喜欢打抱不平，当着西医我就说中医好，当着中医我说西医对，所以我一辈子四方八面都挨骂，反正不讨好。我觉得偏见很可怕，因为各家有各家的道理，是你没有融会贯通。我当年的宗旨是你有道我就求，求来了我自己摸索摸索，不对的丢掉，对的就留下来。

我认为道是天下的公道，既然是天下之公道，就没有什么可秘密的——不是我的也不是你的。千古神仙不敢讲，据说讲了天打雷劈。不过我已经被天打雷劈很多次了，雷公来了我也跟他讲理。

【修性: 成就法身需明理、完成百日筑基】
山河大地、三身四智、众生皆自性化现
http://www.douban.com/group/topic/14806395/
六祖悟到了什么
http://www.douban.com/group/topic/17794086/
习甚深般若之常见题目
http://www.douban.com/group/topic/26624032/
甚深般若经典讲解
http://www.douban.com/group/topic/14806222/
修性顺序: 禅宗北渐东山法门念佛禅
http://www.douban.com/group/topic/13068513/
幻化见幻化, 幻师幻法度幻众幻念
修习空花万行, 安坐水月道场
降伏镜像天魔, 证成梦中佛果
【修命: 成就报化身需至少十三年】
打坐
http://www.douban.com/group/topic/17703227/
打坐时数呼吸
http://www.douban.com/group/topic/32304269/
完成百日筑基, 即可入定
http://www.douban.com/group/topic/31805467/
百日筑基, 十月怀胎, 三年哺乳, 九年面壁
http://www.douban.com/group/topic/31780591/

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg